



młodzieżowa
akademiasiatkówki

**Scenariusze lekcji wychowania fizycznego
w zakresie piłki siatkowej dla szkół podstawowych.
Klasy 4-6.**



Tomasz Klocek

Kwalifikacje zawodowe:

Nauczyciel akademicki krakowskiej AWF, trener z ponad 20-letnim stażem, autor publikacji dydaktycznych dla studentów, nauczycieli i instruktorów. Szkoleniowiec młodzieżowych i akademickich medalistów Mistrzostw Polski w siatkówce halowej i plażowej.

Podręczniki i publikacje dydaktyczne:

Szczepanik M., Klocek T. 1998. Siatkówka w szkole. Podręczniki i Skrypty nr 5, AWF Kraków.
Klocek T., Szczepanik M. 2003. Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
Klocek T. 2008-2009. ABC instruktora. "Magazyn Siatkówka". Nr 10-12/2008, 1-5/2009.

Filmy:

"Siatkówka na lekcji wf". (Szczepanik M., Klocek T.) AWF, Kraków, 1993.
"Lekcja siatkówki dla klas 3-4" (Klocek T. i Szczepanik M.). AWF, Kraków 2005.

Doświadczenie:

- szkolne reprezentacje SP Nr 89 i SP Nr 155 w Krakowie;
- młodzieżowe drużyn w krakowskich klubach sportowych: "Wanda", UKS "22", AZS UE;
- młodzieżowe kadry wojewódzkie i makroregionalne (Kraków i Małopolska);
- zespoły seniorskie mężczyzn i kobiet na poziomie od 1. do 4. ligi: AZS UE Kraków, "Dalin" Myślenice, AZS AWF Kraków, "Wanda" Kraków, UKS "22";
- reprezentacje AWF Kraków w rozgrywkach akademickich.

Od Autorów

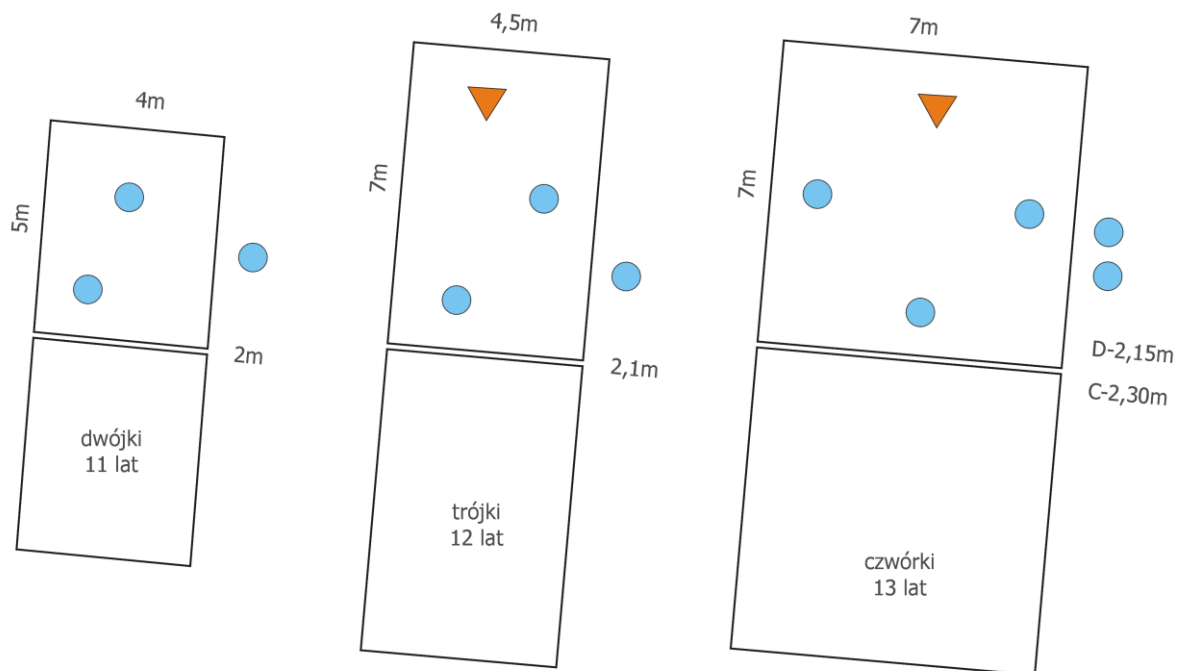
Prezentowane osnovy są zapisem pracy szkoleniowej z grupą dzieci trenujących mini-siatkówkę na pozalekcyjnych zajęciach sportowych w ramach Uczniowskiego Klubu Sportowego "22" działającego przy Szkole Podstawowej Nr 155 w Krakowie. Grupa ta, w latach 2007-2009, zdobywała najważniejsze trofea w ogólnopolskich rozgrywkach mini siatkówki dziewcząt i chłopców (m.in. medale Pucharu Polski PZPS oraz Igrzysk Młodzieży Szkolnej SZS). W kolejnych latach reprezentanci Klubu i Szkoły systematycznie kwalifikowali się do turniejów finałowych rangi krajowej. Obecnie SP Nr 155 i UKS "22" zalicza się do najsilniejszych ośrodków mini-siatkówki w Naszym Kraju. Siatkarscy absolwenci Szkoły osiągają sukcesy w wyższych kategoriach wiekowych, powoływani są do kadr wojewódzkich, a także do zespołów juniorskich o uznanej marce.

Ważne uwagi:

1. Forma niniejszego opracowania wymagała, aby scenariusze lekcyjne zapisane były dla objętości 45 minut. O ile w klasach 1-3 taki czas jednostkowych zajęć stosowany jest powszechnie, to w klasach starszych (4-6) częściej praktykuje się jednostki treningowe o objętości 90 minut, a nawet dłuższe. W tej sytuacji czas poświęcony na każdą część zajęć należy wydłużyć dwukrotnie albo w toku jednego treningu zrealizować dwa tematy. Oba rozwiązania z punktu widzenia metodyki szkolenia są prawidłowe. W omawianym przypadku, objętość i liczba jednostek treningowych w tygodniu były następujące:
klasa 3. - 2x 45min, klasa 4. - 2x 90min, klasa 5. - 3x 90min, klasa 6. - 3x 90-120min.
2. Faktyczna liczba jednostek treningowych, przeprowadzonych w rocznym cyklu to: od 80 do ponad 120 - wliczając zgrupowania sportowe. Liczba scenariuszy - 20 na każdy rok, jest więc tylko wycinkiem całości, jednak wycinkiem reprezentującym najważniejsze cechy szkolenia. Tematyka scenariuszy w pełni oddaje postępowanie metodyczne zastosowane w procesie treningowym. Kluczowe elementy tego postępowania to m.in.:
 - systematyczne kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 - fundamentalna rola ćwiczeń przygotowujących (ukierunkowanych) w nauczaniu elementów techniki siatkarskiej;
 - stosowanie form organizacyjnych wymagających pracy zespołowej;
 - pobudzanie i wzmacnianie kreatywności, współpracy, samodzielności i samooceny.
3. Ponieważ w praktyce zajęcia odbywały się wspólnie dla dziewcząt i chłopców (grupa koedukacyjna), więc nie podkreślano też różnic dydaktycznych wynikających z płci. Przyjęto, iż zalety i wady uwzględniania, bądź zaniedbywania tych różnic w treningu dzieci - na edukacyjnym etapie szkoły podstawowej - równoważą się. Wszystkie osnovy opracowano dla grupy 12 osobowej. Przedstawione rozwiązania i wskazówki organizacyjne umożliwiają łatwą modyfikację ćwiczeń do innej liczebności grupy. Minutowy układ treści pomniejszono o czas 5min przeznaczony na początkowe czynności organizacyjno-porządkowe oraz ćwiczenia gibkości (rozciągające) w części końcowej. Opis ćwiczeń wykonano w scenariuszu ról, a nie scenariuszu zdarzeń. W praktyce, oba rodzaje przekazu są równie skuteczne.
4. Niektóre spośród zaproponowanych tematów i ćwiczeń mogą być zbyt trudne dla grup, które albo nie mają komfortu trenowania w wymiarze tygodniowym - co najmniej 3x 90min, albo rozpoczynają szkolenie w klasach starszych (np. piątej lub szóstej). W takiej sytuacji konieczne będzie dostosowanie - ograniczenie zadań szkoleniowych, uproszczenie ćwiczeń, czy też wybór tematów i metod z niższych etapów szkolenia. Mamy nadzieję, że nawet wtedy, choćby część zawartych tutaj pomysłów okaże się pomocna w pracy i zabawie z grupami początkujących siatkarek i siatkarzy.

Autorzy opracowania
Ewa Klocek
Tomasz Klocek

Podstawowe przepisy gry



dwójki
do lat 11
4. klasa

trójki
do lat 12
5. klasa

czwórki
do lat 13
6. klasa

Wymiary boiska	4m x 10m	4,5m x 14m	7m x 14m
Wysokość siatki	2 m	2,10 m	dziewczęta: 2,15m chłopcy: 2,30m
Liczba grających + rezerwowi	2+1	3+1	w klubach: 4+2 w szkołach: 8+2 (dwie drużyny 4+1)
Wielkość piłki	mini (rozmiar 4)	mini (rozmiar 4)	standard (rozmiar 5)
Inne przepisy	zagrywka w formie odbicia górnego obręcz	zagrywający jest w linii obrony, nie może atakować i blokować	zagrywający jest w linii obrony, nie może atakować i blokować

Oznaczenia na rysunkach:



Kierunek odbicia, podania
piłki - tor lotu



Kierunek przemieszczania się
dziecka - tor biegu



Zagrywka lub atak



Dziecko z piłką



Po przemieszczeniu



Blokujący



W obronie
oznaczenie dodatkowe
nie zawsze stosowane



Trener



W wyskoku
oznaczenie dodatkowe
nie zawsze stosowane

Objaśnienia niektórych zwrotów, które w treści występują hasłowo - ujęto je w cudzysłów:

- Mecz "z niezdara". Pojedynczo lub w zespole dzieci otrzymują punkty za dobrze wykonane powtórzenia ćwiczenia. Za każdy błąd wykonania punkt otrzymuje "niezdara" - wymyślony przeciwnik. Przykładowe zadanie: -odbij piłkę nad siebie i złap; -jeśli po odbiciu złapiesz piłkę, to przyznaj sobie punkt; -jeśli piłka spadanie na parkiet, przyznaj punkt dla "niezdary"; -graj "z niezdara" do 15pkt.
- Mecze "na zmianę". Na jednym boisku rozgrywane są 2 lub 3 mecze. Zmiany przeciwników, następują po każdej akcji: zespoły, które zakończyły swoją akcję schodzą z boiska, a na ich miejsce wchodzi uczestnicy następnego meczu. Każdy "zestaw" przeciwników ma swoją piłkę - jest przygotowany do wejścia na boisko i rozpoczęcia gry tak, aby przerwy między kolejnymi akcjami ograniczyć do minimum. Rozwiązanie takie umożliwi zaangażowanie w grę większą liczbę dzieci niż tradycyjny podział na grających i oczekujących.
- Mecz "z boiskiem mistrza". Na jednym boisku mecz rozgrywają 3 drużyny. W pierwszej akcji jedna z drużyn znajduje się poza boiskiem. Zwycięzca akcji zdobywa tytuł "mistrza" i zajmuje "boisko mistrza". Drużyna, która przegrała wymianę schodzi z boiska. Trzecia drużyna - "kandydat", wchodzi na wolne boisko i rozpoczyna swoją akcję przeciwko "mistrzowi". Zwycięzca - jak poprzednio - zdobywa tytuł i boisko "mistrza", przegrany schodzi z boiska itd. Punkty przyznawane są za każdą wygraną akcją.
- Wystawa: "szeroka" - do linii bocznej; "wąska" - bliżej wystawiającego; "bezpieczna" - dalej od siatki i "wąska".
- Dogranie i przyjęcie zagrywki: "dokładne" - w umówioną strefę przy siatce; "bezpieczne" - w pole ataku, dalej od siatki.
- Zagrywka: "pewna" - w środek boiska lub "między dwóch" przyjmujących o łagodnym torze lotu; "ryzykowna" - płaski tor lotu piłki lub duża siła uderzenia albo zagrywka "do linii" bocznej.